

まとい太鼓披露

7月23日、中頓別神社例大祭の神輿渡御が行われ、町内数か所でまとい太鼓やよっちゃれが披露されました。

当日、断続的に雨が降る天候でしたが、沿道には多くの町民が集まり、まちなかには太鼓の音色が響き渡りました。

広報

なかとんべ

No.716

2019. 8 August

天北宗谷岬線ダイヤ改正	2
まちの話題	4
インフォメーション	6
ALT 通信	7
保健師だより	8
図書室だより	9
戸籍だより・編集後記など	10



路線バス 天北宗谷岬線 ダイヤの改正と背景

市町村負担増と減便について



平成元年から運行している路線バスについて、昨年10月、一部路線を段階的な減便としてダイヤを見直してきたところですが、令和元年10月からさらなる減便を見込んでいることから、これからの公共交通についてお知らせします。

天北宗谷岬線の歩み

平成元年、JR天北線が廃止となり、輸送は路線バスへと転換しました。この間、運行経費の負担に加えて、人口減少や家用車の普及により、国の転換交付金を活用した基金が減少傾向にありました。このため、沿線自治体とバス事業者で構成される協議会で収支改善を図るとともに、国庫補助の要件を充たすため市町村が回数券を購入する、いわゆる買い支えにより一部費用負担を行い、路線を維持してきました。

国庫補助の要件満たせず

平成29年度、会計検査院から買い支え部分についての改善措置要求（全国で125補助系統16事業者が対象）が出され、国交省からは「地方公共団体が購入する回数券等の収益の運送収入への計上は、輸送実態を伴うことが必要」との見解が示され、当管内における多くの国庫補助系統路線は、令和元年10月1日から対象外となる見込みです。

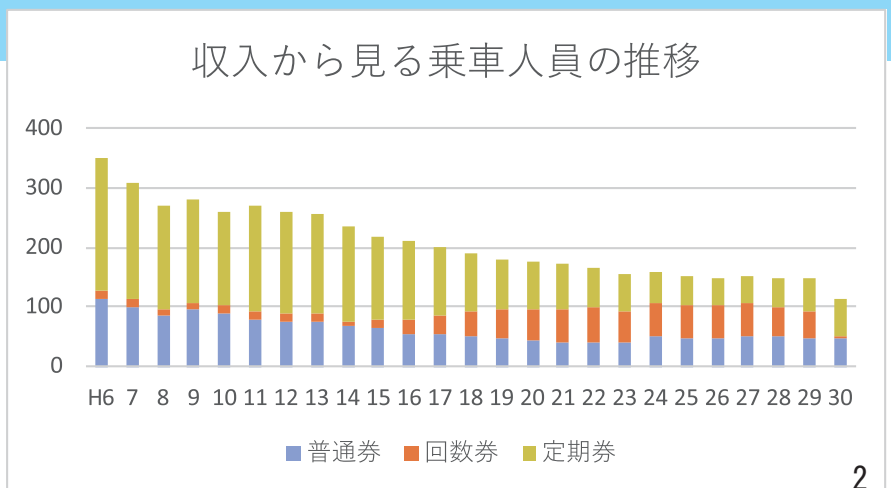
費用負担内訳と見込み

平成30年10月1日から、上り1便と下り最終便を廃止しており、国庫補助の対象外となることを考慮すると、この減便を行ったとしても維持が困難になることから、令和元年10月に向けてさらなる減便を見込んでおります。

自動運転などの先進的な技術が日々研究されており、将来的にはそういった技術に基づいた交通体系になることが予想されます。しかしながら、それまでの間、現状と変わらず家用車が中心となることが見込まれます。多くの町民が家用車で移動する中、路線バスに求められる役割とは何でしょうか。協議会としては、高校通学の確保と音威子府駅での特急列車への接続の2点を重点として検討を行ってまいりました。

利便性が低下する中、現状よりも経費が必要となることは、町としても大きな負担となります。中頓別町に必要な公共交通のあり方を見極め、将来の地域交通像を超越した仕組みづくりが必要となります。

収入から見る乗車人員の推移



同等の路線を維持すると仮定した天北宗谷岬線における負担の見込み

単位 / 千円	H30実績	R2計画見込
経常収益	67,818	67,818
国庫補助	87,198	—
市町村補助	20,473	145,671
買い支え分	38,000	—

改正の要旨（中頓別町に關係する便のみ）

- 上り
- ・猿払村方面から浜頓別高等学校への通学便ですが、効率的な車両運行のため音威子府まで延長
 - ・19：45 音威子府発の特急列車に接続する便の中頓別ターミナル以南を廃止
 - ・20：51 音威子府発の普通列車に接続する便の中頓別ターミナル以南を廃止
- 下り
- ・効率的な車両運行のため、早朝の1便の中頓別ターミナル以南を廃止

※ なお、これらの便は、浜頓別高等学校への通学便でもありますが、現状は中頓別ターミナル以南の通学生がいない状況であります。しかしながら、今後は通学生が出る可能性もあるため、中頓別ターミナル以南の通学に要する交通については別途検討する必要があります。

主な変更点

上り		H30.10.1				R1.10.1			
浜頓別ターミナル		8:21	13:15	16:13	19:13	8:14	12:54	16:13	18:58
浜頓別高校		8:23	13:17	16:15	19:15	8:16	12:56	16:15	19:00
中頓別ターミナル		—	13:51	16:48	19:49	8:41	13:30	16:38	19:24
ピンネシリ温泉前		—	14:10	17:07	20:08	9:10	13:49	—	—
小頓別		—	14:25	17:22	20:23	9:16	14:04	—	—
音威子府		—	14:46	17:43	20:44	9:37	14:25	—	—
音威子府 上り接続	JR		特 15:01	特 19:45	普 20:51		特 15:01		

下り		H30.10.1				R1.10.1			
音威子府 下り接続	JR		特 10:41	特 15:25			特 10:41	特 15:25	
	都市間バス えさし号			15:55				15:55	
音威子府		6:46	11:20	16:18	—	11:20	16:05		
小頓別		7:05	11:40	16:38	—	11:40	16:25		
ピンネシリ温泉前		7:19	11:54	16:52	—	11:54	16:39		
中頓別ターミナル		7:48	12:23	17:14	7:50	12:23	17:01		
浜頓別高校		8:13	12:47	17:38	8:15	12:47	17:25		
浜頓別ターミナル		8:16	12:49	17:40	8:18	12:49	17:27		

今後の動き

協議会の中では、改正後の路線を効率的に運行させる協議、負担割合見直しの協議、国や道への要望活動といった内容を進めていきます。また、町単独で運行させる方法など、既存の路線バス以外の方法も検討していきます。

町単独で行う場合の懸念としては、ドライバーの確保、担い手となる事業者の確保が困難であることが挙げられます。また、現状の利用者が少ない中で非効率な運行をしていることを考えると、町単独で路線バスを実施したとしても一定程度の負担が発生することが想定されます。バス事業だけでなく、町内の交通資源を一体的に管理するような役割を創出できるように、より効率的な仕組みを目指します。

町民や来訪者にとって便利な仕組みの構築を模索してまいりますので、10月以降のダイヤ改正について、ご理解いただきますようお願い申し上げます。



有事に備えて 長寿園避難訓練

7月3日、長寿園で避難訓練が行われました。

訓練では、更衣室からの出火という想定で利用者の避難誘導が行われました。

訓練後、古谷支署長から「昨年よりも避難が早く、残留者の確認が出来ていた。あせらず出火場所を確認し、延焼防止のためドアを閉めることを徹底してほしい」と講評がありました。



子どもと触れ合う機会 中学生保育実習

7月4日、認定こども園で中学校3年生を対象に、保育実習が行われました。

生徒たちは、知らない園児たちを前に戸惑いの様子がありましたが、遊びなどのふれあいを通して少しずつ笑顔が増え、園児たちもいつもの先生とは違ったお兄さんお姉さんと遊ぶことで特別な時間を過ごすことができました。



命の重さを体感 赤ちゃん抱っこ体験

7月10日、中学校3年生を対象とした赤ちゃん抱っこ体験が行われました。

最初に人形を使って抱っこの仕方を確認。体験では、町内の親子に協力いただき、実際に赤ちゃんを抱き上げました。

生徒たちは、緊張した面持ちで赤ちゃんに触れますが、抱き上げたときには思わず笑顔がこぼれました。



観光を外国人視点で考える 台湾中華大学受け入れ

7月11日から8月19日までの期間、台湾中華大学の学生4名が来町。観光資源の視察や職場体験のほか、地域でのイベントなどに参加し、8月17日には学生による発表会を予定しています。

本事業は、平成28年に締結した中華大学との観光連携協定に基づく事業で、平成29年度に続いて2回目の実施となります。





交通安全お願いします！ こぐまクラブ街頭啓発

7月17日、こぐまクラブの街頭啓発が行われました。
認定こども園の園児たちからドライバーの方々へ交通安全の啓発品が手渡され、「交通安全お願いします！」と元気いっぱいに呼びかけました。
これからの時期、学校などの長期休業やお盆を迎えます。外出の際には交通事故に十分注意しましょう。



楽しい絵本にわくわく トドック絵本キャラバン

7月18日、認定こども園でコープさつぽろ主催の「絵本わくわくキャラバン」が行われました。
会場には、園児、児童、保護者ら70人以上が集まり、キャラバン隊やトドックくんと歌やダンスなどを楽しみました。
キャラバン隊からは、絵本のプレゼントがあり、最後には写真撮影が行われました。



まちに音が鳴り響く 中頓別神社例大祭

7月22日から2日間、中頓別神社例大祭が開催されました。
22日には鼓笛パレードが行われ、小学生が楽器を演奏しつつ町内を行進。夕方からは特設ステージで催しがあり、会場には出店が並びました。
翌23日の神輿渡御では、小学生による太鼓演奏などが披露され、沿道に集まった町民から大きな声援が送られました。



運動を通じた交流 スポーツレクリエーション

7月18日、中頓別町体育館で高齢者及び障がい者等スポーツレクリエーション大会が開催されました。
会場には、町内の高齢者や福祉施設利用者の方々が集まり、紅と白のチームに別れて得点を競いました。
競技には、ボウリングや玉入れなどがあり、参加者は気持ちのよい汗を流しました。

オオハンゴンソウの駆除にご協力ください

オオハンゴンソウは、地下茎から周りの他の植物の成長を妨げる化学物質を放出し、域内の生態系に重大な影響を及ぼし、強い繁殖力を持つことから特定外来生物に指定されています。そのため、外来生物法により、栽培、運搬、販売、野外への放出などが禁止されています。故意に繁殖させてしまった場合3年以下の懲役もしくは、300万円以下の罰金が科せられることがあります。

ご自宅の庭や敷地内などで見かけたときは、駆除をお願いいたします。

特定外来生物とは

特定外来生物とは、外来生物であって、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害を及ぼすもの、又は及ぼすおそれがあるものの中から『特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律』により指定されています。

外来生物法では、問題を引き起こす海外起源の外来生物の飼養、栽培、保管、運搬、輸入といった取扱いを規制し、特定外来生物の防除等を行うこととされています。特定外来生物は生きているものに限られ、個体だけではなく、卵、種子、器官なども含まれます。

オオハンゴンソウの特徴

キク科の多年草であり繁殖時期は、7月後半から9月ごろと言われています。その時期には黄色い花をつけ、草丈が40～200cm後半にもなり、とても目立ちます。路傍、荒地、湿原など様々な環境で育成します。葉は、5～7裂で互生し、毛が生えていて表面がザラザラしており地下茎で広がっているため、手で引きにくくなっています。

駆除の方法

- ①種をこぼさないように、スコップで根から引き抜く
- ②ごみ袋に入れ枯れてから、ゴミとして出す



中頓別町では、特定外来生物対策実行計画に基づき、オオハンゴンソウの分布調査を計画しています。現地確認のため敷地内に立ち入ることも想定されますので、ご協力をお願いいたします。また、周辺で見かけた場合には、情報提供をお願いいたします。

□お問い合わせ 総務課住民グループ 環境衛生担当 (01634-6-1111)

ALT通信

file.18



This article written by Mr. Darin
今月の担当はダリン先生

Aloha Doesn't Only Mean Goodbye

Five years ago, I came to Nakatombetsu on the JET Program as an Assistant Language Teacher (ALT.) I have had a great experience in this small town of friendly, loving, and caring people. While on the JET Program, I have met other ALTs from around the world and have learned a lot about teaching English to people of all ages. I've overcome a few hurdles and achieved goals and dreams, especially being able to send my students to study abroad in Hawaii.

This past year was my last year on the JET Program. I'm very glad that I came to Nakatombetsu. I learned a lot about the unique Japanese and Ainu cultures of Northern Japan and made many long-lasting friendships. I hope you have also learned some new English and about Hawaiian language, food, and culture. There are still many new things we can learn from each other.

Although we have said "Aloha, a hui hou! (Until we meet again!)" to Ms. Jacqueline and I say Aloha (goodbye) to the JET Program, let's say Aloha (welcome) to the new JET Program ALT from America, Ms. Maggie Clausman! Have you seen her around or talked to her yet? Be sure to say hello and welcome her to our wonderful town of Nakatombetsu!

アロハは「さようなら」だけじゃない

5年前、JETプログラムの外国語指導助手(ALT)として中頓別に来ました。気さく、愛情深い、思いやりのある中頓別のみなさんと一緒にこの小さな町に住んで、素晴らしい経験となりました。JETプログラムに参加している間、いろんな国から来たALTと出会い、こどもからご年配の人々にも英語を教えることについて大変勉強になりました。いくつかのハードルも乗り越え、目標と夢を達成しました。特に中学生をハワイに留学させること。

JETプログラムのALTとして働くのは、7月で終わりでした。中頓別に暮らすことができるとてもよかったです。北日本の独特の文化やアイヌ文化についてたくさん学べて、長く続く友情を築きました。新しい英語、ハワイ語、ハワイ料理、文化など勉強になったでしょうか。お互いに学べる新しいことがまだたくさんあります。

ジャクレンさんに「アロハ・ア・ファイ・ホウ(また会えるまで)」と言い、僕はJETプログラムに「アロハ(さようなら)」と言いますが、新しいJETプログラムのALTのマギー・クラウズマンさんに「アロハ(ようこそ)」を暖かい挨拶をしましょう。皆さんはもう見掛けたり、話したりしましたか。ぜひ挨拶して、僕たちの素晴らしい町の中頓別にお迎えください!

お酒と肝臓の話

暑い日が続き、焼肉がいつもより美味しく感じる季節になってきました！焼肉と一緒に飲むお酒もまた、いつもより美味しく感じるところですが、肝臓の数値も気になりますね…。そこで、今回はお酒と肝臓のお話をしたいと思います。

○肝臓ってどんな臓器？

肝臓は人間の体の右胸の下あたりに位置し、成人男性では約1.5kgほどの重さがあります。代謝・解毒・胆汁の生成を行う臓器です。通常、体のどこかに異常がでると痛みなどの様々な反応がでますが、肝臓は異常が現れても症状を出すことがほとんどなく、気づいた時には病気がかなり進んでいることもある「沈黙の臓器」と呼ばれます。

○アルコール量を確認しよう

皆さんが普段飲んでいるアルコール量はどのくらいでしょうか？アルコール度数何%のお酒を何ml飲んでいるかで算出できます。下の表に例を表示しました。是非計算してみてください。後で使用します。

○お酒を飲むと太る？

アルコールは毒物なので、早く無害なものに変えようと、肝臓では最優先で処理されます。そのため、お酒（アルコール）と一緒に体内に入った食べ物（栄養素）はお酒の処理が終わるまでは血液中で待機することになります。時間の経過とともに中性脂肪へと変わってしまいません。また、アルコールだけなら太らないと聞きますが、アルコールにもカロリーがあるので、消費できなかった分は脂肪になって太ります！

○休肝日はなぜ必要？

厚生労働省のガイドラインでは、節度ある適切な飲酒について1日平均20グラムとしています。皆さんは何グラムでしたか？

実は肝臓は1時間に7グラムしかアルコールを処理することができません。そのため、20グラムを処理するには約3時間かかることとなります。例えば19時にお酒を飲むとお酒の処理は22時までかかり、その後から食べたものの処理が始まります。お酒を飲めば飲むほど肝臓は休みなく働かなくてははいけませんので、肝臓を休めるためにも1日20グラムまでに抑えることが大切です。皆さんの飲酒量では処理に何時間必要でしたか？

○飲み方の落とし穴

皆さんの中には「たまにしか飲まないから大丈夫！」という方も多くみられます。

休肝日がしっかりと取られているので一見節度のある飲み方のようにですが、実は同じ量のお酒でも1度にとめてたくさん飲んでしまうの方がアルコール依存症になりやすいのです。

休肝日を作らないまま、毎日処理できない量のお酒を飲むことも良くありませんが、1度に大量の飲酒をすることも肝臓には良くありませんので、たまにしか飲まないからといって大量に飲んでしまわないように気を付けましょう！

沈黙の臓器が悲鳴をあげないよう、適切な飲酒量を守って今年の夏も楽しく過ごしましょう！

	量(ml)	×	アルコール度数	×	0.8 (比重)	=	アルコール量
缶ビール 1本	350ml	×	0.05 (5%)	×	0.8	=	14 グラム
チューハイ 1本	350ml	×	0.03 (3%)	×	0.8	=	8.4 グラム
日本酒 1合	180ml	×	0.15 (15%)	×	0.8	=	21.6 グラム
焼酎 1合	180ml	×	0.25 (25%)	×	0.8	=	36 グラム



図書室だより

一般書

『人生は美しいことだけ憶えていればいい』

著：佐藤 愛子（PHP研究所）



この世で起こることは、すべて修行。
波乱の人生を元気に怒りながら生き、辿りついた真実。読むだけで元気が出る！痛快人生論。

児童書

『ドッグマン』

文・絵：デイブ・ピルキー



全米人気ナンバーワン児童書が日本上陸！
絵本から本へ移っていく「最初の1冊」にピッタリです。

新着図書（7月20日現在）

一般向け図書

- 『私の後始末』 …… 曾野 綾子
- 『70歳のたしなみ』 …… 坂東 眞理子
- 『老いは愉し、野辺の花よ』 …… みき のぶよし
- 『シーソーモンスター』 …… 伊坂 幸太郎
- 『カゲロボ』 …… 木皿 泉

児童向け図書

- 『54字の物語 参』 …… 氏田 雄介/編著
- 『くもとそらのえほん』 …… 五十嵐 美和子
- 『ようかいむらのじごくえんそく』 …… たかい よしかず
- 『どうぶつパンやさん』 …… さとう めぐみ
- 『ねこのずかん』 …… 大森 裕子

※その他、多数の本が入荷していますので、是非ご利用ください。
また、リクエスト等ございましたら、お気軽にお申し出ください。
購入または他の図書館から取り寄せ致します。

読み聞かせボランティア「このゆびと〜まれ♪」の活動

7月13日 第2回目の「おはなし会」を開催しました。
今回は、読み聞かせの後に七夕飾りを作り、ホールに飾りました。



お願い

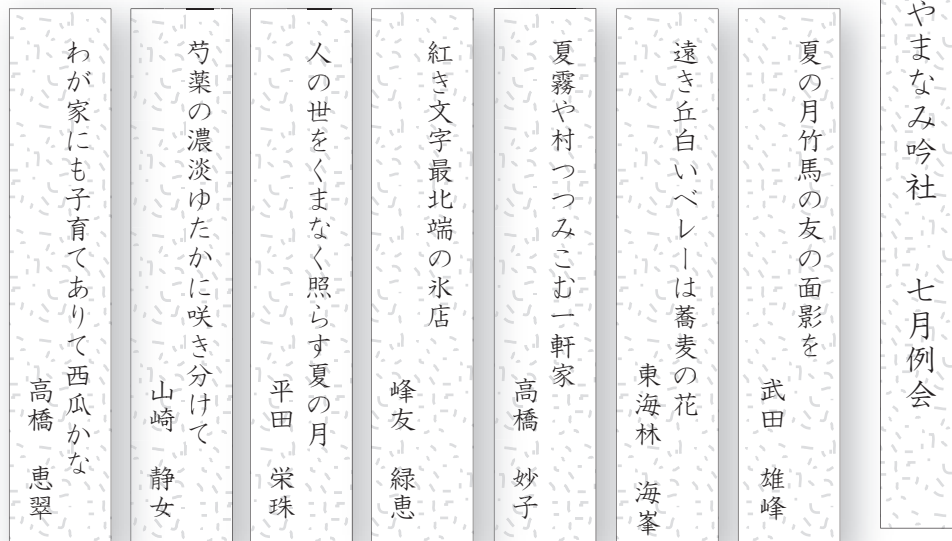
図書室から借りたままの本はございませんか？
玄関横の返却ポストをご利用の上、早めのご返却をお願いします。

利用案内

開館時間 …… 午前10時～午後5時
休館日 …… 毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、
年末年始

It is good that we have lived in Nakatombetsu
and we would like to live there for long.

— 住んでいてよかった これからも住んでいたい —



(仮称) 中頓別町ふるさと会 札幌懇談会の設立について

札幌市および近郊に住む中頓別町出身者の相互の親睦を深め、ともに郷土の発展を願うため、有志の方々により、中頓別町ふるさと会・札幌懇談会設立を目指した活動が行われています。

つきましては、ホームページから会員登録いただけますので、札幌市近郊にお住まいの町出身の家族、親戚、友人、知人などへ参加のお声かけいただきますようお願いいたします。

□問合せ (仮称) 中頓別町ふるさと会・札幌懇談会準備会事務局 十倉
FAX 011-313-0307 E-mail nakatonfurusatokai@gmail.com
ホームページ <https://nakatonfurusatokai.jimdofree.com/>

編 集 後 記

■中頓別にも暑い夏がやってきました。水分補給を忘れず、熱中症には要注意。また、食中毒も起こりやすくなっていますので、冷蔵庫に入れるなど温度管理を徹底し、調理する際には、しっかりと加熱するよう気をつけましょう。

暑い夏といえば、お酒が美味しい季節。私は普段からお酒はあまり飲まないですが、これだけ暑いと飲みたい気分になってきます。今月の「保健師さんの健康宅配便」では、お酒と肝臓の話が紹介されています。美味しいお酒と長く付き合うため、これを機会に考えてみてはいかがでしょうか。

【スリッパカメラマン☆】

広報なかとんべつ 8月号 Vol.716

【発行】 2019年8月9日

【編集】 中頓別町総務課政策経営室 TEL 01634-6-1111 FAX 01634-6-1155

〒098-5595 北海道枝幸郡中頓別町字中頓別 172-6

HP <http://www.town.nakatombetsu.hokkaido.jp> e-mail koho@town.nakatombetsu.lg.jp

【印刷】 有限会社 天北印刷工業

戸籍だより

7月1日～7月31日受付分

(公開にご了承いただいた方のみ掲載しています)

おくやみ

字中頓別 青木 弘さん
(75歳 7月20日)

えんぐみ

字旭 台 今野 真二さん
字中頓別 上浦 英実さん

人のうごき

(令和元年7月31日現在)

世帯 882(-2)

人 □ 1,684(-4)

男 843(-3)

女 841(-1)

()内は前月対比